

LA IMPORTANCIA DE SENTARSE BIEN

Para un oficinista no es extraño sentirse un poco cansado al fin del día, pero lo que tal vez muchos no sepan es que si esta sensación es desmedida, podría estar relacionada con una mala postura. Según expertos de Stansa, sentarse con la espalda curvada provoca contracturas en los músculos de los hombros, espalda y cuello.



“Esto genera que en la mayoría de empresas, el 44% de sus colaboradores presenten problemas músculo-esqueléticos y falta de concentración en sus funciones”, afirman los representantes de esta empresa especializada en soluciones integrales para la oficina.

Por tal motivo, las organizaciones deberían enfocarse en brindar a su personal toda la comodidad para desempeñar sus labores, e invertir en ergonomía para mejorar la producción. Una de las acciones principales en este caso es implementar el uso de sillas con alto nivel de adaptabilidad al cuerpo.

“Una persona que está cumpliendo sus funciones en la oficina, y que está mal sentada durante largas horas, inevitablemente tendrá contracturas en la parte lumbar de su cuerpo. Esto no solo generará gastos médicos, sino también disminución de la productividad, lo cual se traduce en horas hombre perdidas”, explican los especialistas.

El cuerpo humano permanece sentado entre 8 y 10 horas en promedio, y precisamente es esta postura la que más estrés genera. Tan es así que al sentarse con la espalda curvada, los músculos de los hombros, espalda y cuello están bajo un esfuerzo estático constante. Esto generará dolor de cuello, dolor de espalda, fatiga, presión en los músculos del estómago, falta de concentración y cansancio debido a la falta de circulación de la sangre.

En el Perú –según un estudio de Aspec y el Centro de Innovación Tecnológica de la Madera– las sillas giratorias que tienen mayor demanda en Lima no ofrecen calidad ni garantía. Se consiguen en centros comerciales a bajo precio, pero presentan serias deficiencias en lo que respecta a ergonomía, resistencia y seguridad.

Al respecto, Stansa recomienda sillas de Contacto Permanente, cuyo sistema permite que el respaldo acompañe a la espalda permanentemente. Así, cuando reclinamos nuestra espalda hacia atrás o adelante, el respaldo permanece en contacto con la curvatura natural de la espalda, brindando un mayor confort y asegurando una correcta postura.